

豊

かな自然に囲まれた地域にある尾瀬高校は、普通科と自然環境科を設置する、全校生徒135人の小規模な学校だ。部活の多くは少人数で、今回紹介する弓道部も現在部員数16人で活動している。

同部は5年前、日々の練習や試合にリフレクションを導入。そのなかで生徒は効果的に腕を磨き、今や県内有数の強豪校となった。その強さにリフレクションがどのようにつながっているのか。生



弓道場には後方に机が置かれ、生徒はここで随時「的中記録表」を記入しながら練習を行う。的中すると全員が「よい!」と掛け声を上げ、合間に生徒同士が教え合うなど、チームで切磋琢磨している。

徒はどう成長しているのか。顧問の福田創規先生と部員の話から探っていく。

背景・ねらい

「できるわけがない」と自ら可能性を閉ざさないために

2016年、福田先生が新卒採用で同校に着任し顧問となったとき、弓道部の活動は決して活発とは言えなかったという。練習をさぼる生徒が珍しくなく、試合でも目立つ成果は上がらない。生徒がよく口にしてきたのは「自分たちにできるわけがない」だった。

「地域の狭い人間関係のなかで育ってきたこともあり、『自分たちはこれぐらい』という限界を勝手につくって、やってみようという気持ちすらもたずに引いてしまふ。こんなに素直で純粋な生徒たちなのだから、上達しないはずはないのに、非常にもったいないと感じました」(福田先生)

自身も弓道経験があり、大学院時代に強豪校である母校の弓道部を指導していた福田先生は、特別な才能がなくても取り組み方によって上達できるとの確信をもつ。しかし、尾瀬高校の弓道部顧問となった当初、その思いは届かず、生徒は反発。「最初から目標も上達意欲も高い強豪校の論理をそのままもち込んでしまった」と福田先生は振り返る。

そこで取り入れたのが、生徒自身から引き出した言葉を軸にステップアップ

させていく、リフレクションの取組だ。場面に応じた3種類のワークシートを作成。そこに生徒が毎回の練習や試合での自分の状態を記録し、振り返るなかで、自ら成長していくことを促そうとした。

「生徒は力がないのではなく、やり方がわからないだけ。弓道を通じて、やれはできる感覚を掴み、自分の可能性や価値観を広げていってほしい」と思って取り組んでいます」(福田先生)

実践

教員の言葉が、生徒の深い考えや意欲を引き出す

練習、試合、試合シーズンの節目ごとに、具体的な取り組み方を見ていこう。日々の練習では「的中記録表」を用いる(図1)。生徒はまずその日の取組目標を決めてこれに記入。その点を意識しながら練習を行い、随時、的中数や自身の状態をメモしていく。最後に練習全体を振り返って、「今日できたこと・気づき」と「次回取り組むこと」を書き込む。

福田先生はそれらに目を通し、マークや簡単なコメントを付けて次の練習時に戻している。最初は「今日は楽しかった」といったひと言しか書けない生徒も少なくない。

「まずは書けたことに対して花丸を付けます。そして、特に『これができるようになった』『こんな発見があった』とい

Case 4



部活動

生徒の内にある言葉を引き出し 意欲や力に変える繰り返しのなか やればできるという自信につなげる

尾瀬高校(群馬・県立)



2016年度より弓道部顧問を務める福田創規先生。国語科。大学院では「読む」「書く」の関連性を研究、現在は「なんのために読むのか」「なんのために書くのか」など生徒が目的意識をもつことを大切にしている。

少数精鋭で優秀な試合成績をあげている弓道部が、日々の練習や試合で行っているリフレクションの取組をご紹介します。

取材・文/藤崎雅子

学校データ

1962年創立/普通科・自然環境科/135人(男子83人・女子52人)/「自然との共生」を図ることのできる人づくりが目標。尾瀬地域で連携型中高一貫教育実施。自然環境科では独自の環境教育を展開。



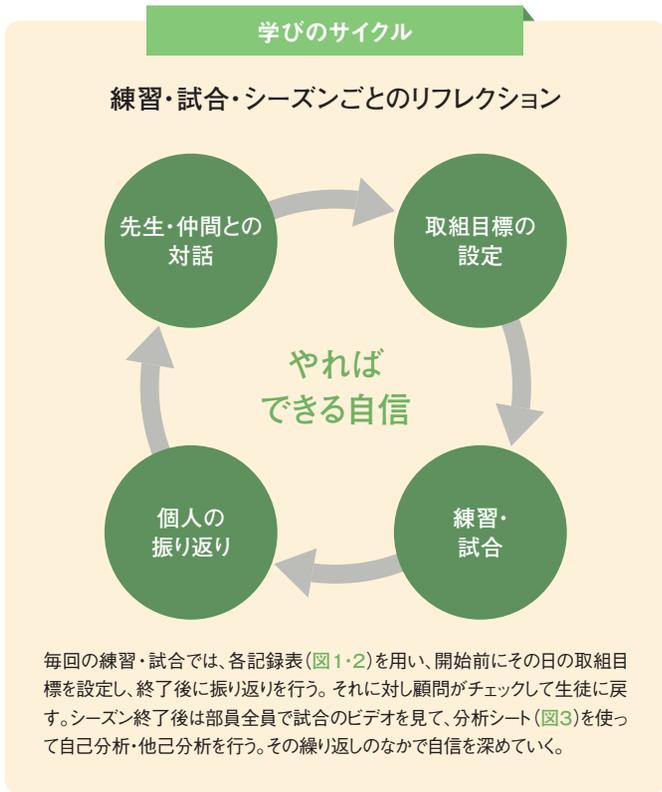
うポジティブな記述には反応を入れるようにしています」(福田先生)

生徒に聞くと、顧問からの反応は「この方向でいいのだ」「自分を信じてやろう」という気持ちにつながるという。そうした繰り返しのおかげで、生徒は何が楽しかったのか、どうなると楽しいのか…と徐々に具体的な文章を書くようになっていく。

また、シートのコメントのほか、練習中の会話のなかでも、福田先生は「なぜ?」「どうしたらいい?」といった問いかけを頻繁に行う。例えば、普段よりの中率が高かった生徒には、何が良かったのか?という問いを返し、「体調が良かったからですかね」「体調が良いと弓を引くのが楽みたいです」「ご飯をしっかり食べたからでしょうか」といった具合に、好調・不調の原因について生徒自身の考えを引き出すようにしているのだ。

「調子の良い・悪い原因や対処方法を自分で考えることで、こうすればうまくいくというパターンが次第に見えてくるもの。その気づきの記録をファイルにとじてためておくことで、いつでも立ち戻って現状に活かせるようにしています」(福田先生)

試合では、「試合記録表」を同様の流れで活用する(図2)。最初に「試合の中で意識すること・実現すること」を設定し、的中数などを随時記録。終了後に「心」「技」「体」に分けて試合を振り返る。それに対し、福田先生がコメントを付ける。



「練習時のシートでは、こちらのコメントが多すぎると生徒が消化不良になることもあるので、なるべく簡潔に返します。一方、試合時のシートにはたくさんコメントを返すようにしています。大成功も大失敗も、価値ある経験です。顧問からの言葉がけによって、『嬉しい』『悔しい』などの強い気持ちをより確実に自分のなかに刻み、次に活かしてもらえたらと思っています」(福田先生)

試合シーズンが終わると、全員で試合の録画映像を見ながら分析会を実施。「試合分析シート」を用いて、各自が自己分析を行うことに加え、ほかの

メンバーからも自分の良かったところ、悪かったところについてコメントをもらう(図3)。そして自分の課題を明確にし、次のシーズンに向けた長期的な改善策を考える。

「『ここが良かった・悪かった』で終わるのではなく、その先が大事。客観的な意見も取り入れ、明確になった課題をどうするか、自分なりに考えて対策できるようにしてほしい」(福田先生)

現在では、生徒同士が意見を言い合うのは、分析会の場に限ったことではなく、分析会という。生徒たちは、「ほかのメンバーの力になりたいから、思ったことは伝えるようにしている」「弓を引く

図3: 試合分析シート(分析会用)

試合ビデオを見て、良かった点は赤い付箋、悪かった点は青い付箋に記入してもらおう。他者の分析も参考にして、右側の「改善点」を記入する。

他己分析(他人から見て)

良かった点
・引く力が一定で伸びていていい
・水平に引けていて、引く力が強弱なく
・腕が同時に伸びている
・引く力が一定で伸びていていい(特に2番目)
・腕が伸びると同時に引く力が一定で伸びていていい

図2: 試合記録表(試合用)

試合の振り返りは「心」「技」「体」に分けて記録することで、勝敗の原因がどこにあったのかを見つめやすくしている。

試合の振り返り(どんな状態になった・どんなことができた)

心
・やる気と集中力が上がってきた
・一歩一歩でいい、引けたらいい
・引けたらいい

技
・しっかり相手の観望を引けた
・相手の観望を引けた
・右よりの矢張り強くなった
・観望を引けたらいい

図1: 中の記録表(練習用)

記入ガイドを作成(下記)。今日できたことは「〇〇できた」、次回取り組むことは「〇〇する」と文末を例示するなどし、書くことへのハードルを下げている。

記入ガイド

- 記入する材料を記入して置く
- 記録するポイントを目録に記入して置く
- 記録したとき、できたことを書く。例: 20分の記録の中で半分は引けた
- 明日からの課題を書く。例: 20分の記録の中で半分は引けた

文末例: 「〇〇する」などとする。次の日の「今日記録すること・改善すること」を付ける。

ときは一人だけれど、チームで戦っている」「コミュニケーションをとって同じ方向性で取り組みたい」と口々に語る。その思いが、日常的に、ほかのメンバーに相談したり、助言をしたり、お互いを高め合うチームの姿につながっている。

生徒の変容

人として大きく成長 自信をもってそれぞれの道へ

リフレクションの仕組みが定着して練習の質が高まると、試合結果もついてくるようになった。福田先生は「弓道技術の向上はもちろん、それ以上に意欲や態度など人としての成長を感じる」という。

ある卒業生は、中学時代までは何かに打ち込むこともなかったが、弓道部で自分にできることを一つずつ積み重ね、いつしか「やってみたら簡単ですね」が口癖に。3年生のときには国体準優勝という快挙を遂げ、後輩たちから憧れられる先輩となった。現在は大学で弓道が続けるとともに、「自分のような生徒をすくい上げる教師になりたい」という目標をもって勉強にも熱心に取り組んでいる。

現役の部員からも、自身の成長を自覚する声上がる。県大会優勝や全国大会出場などの実績を上げてきた3年・笠原利基さんは、「日頃から気づいたことを自分の言葉でメモをとる習

生徒インタビュー

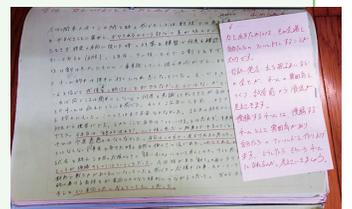
自分を受け入れ立ち向かう 強さを身につけた



写真左から、3年生の田村由珠さん、笠原利基さん。

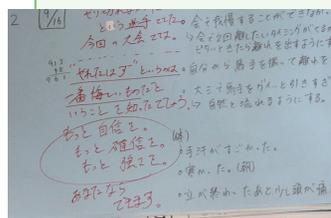
●試合間近の練習では、焦りでスランプに陥ることもあります。そんなときは過去の記録表を開いて、調子が良かったときはどんな状態、意識でやっていたかを確認し、自分を立て直すようにしています。また、試合のときの状態も「心臓がバクバクした」など記録しておくことで、「試合では緊張するもの」と自分の弱点を受け入れられるようになり、精神面で崩れることが減ってきました。過去の自分があって、今の自分がある。自分を見つめて記録しておく大切さを実感しています。(笠原さん)

大きな大会で悔しい結果となり、率直な思いや今後への決意を忘れないよう独自に書き留めた。赤字は福田先生からのコメント。



●日々の「的中記録表」には、「直すこと」より「できたこと」を探して書き入れるようにしてきました。直すことが多いと暗い気持ちになりますが、できたことがたくさんあると前向きに次の練習に臨めるからです。その繰り返しのなかで、控え目であらうまくなりたいと思うようになり、自分から先輩や先生に指導をお願いしたり、思ったことをため込まず発言したりするようになりました。自分の言動を大きく変えるきっかけとなった、弓道部の3年間と福田先生に心の底から感謝しています。(田村さん)

試合で力を発揮できなかった経験が次につながるよう、福田先生はコメントで支援している。



慣がついた。それが深い理解や強い思いにつながるからか、学習成績も上がった」と、部活以外の面にも好影響があるようだ。

前部長の3年・田村由珠さんは、以前は控え目な性格だったが、日々弓道が上達するために何をしたら良いかを考えて取り組むなか、何ごとにも積極的に行動するようになったという。「大学進学後も、弓道部でやってきたように日々を振り返りながら、目標に向かって一歩ずつ歩んでいきたい」と将来への意欲を燃やしている。

生徒が3年間の練習や試合で書きためるシートは一人1000枚近い。これをとじたファイルは弓道場に保管していつでも見られるようにしているが、卒業式の後に生徒に手渡している。

「この数冊のファイルを持つと、自分が積み重ねてきたことの重みを物理的に実感できるはず。これだけ自分に向かい合ってきたら、自信をもって、卒業後それぞれの道を歩んでほしいと思います」(福田先生)

今後の展望

自らリフレクションできる 生徒を育てたい

これまでシートのフォーマットは何度かリニューアルしている。最初は記入ガイドを作成して丁寧に教えても自分の状況を言語化できない生徒も多かったが、今では印刷した用紙の在庫が切れると各自で白紙に記入するなど、ポイントを押さえた振り返りが習慣化し

た。それに従い、フォーマットはシンプルな内容に変えてきた。

「理想は、規定のフォーマットがなくても、自分で必要なことを記録し振り返りができること。こちらが用意するシートは、一人ひとりがそこに至るための成長を支援するツールだと捉えています」(福田先生)

自分の状態を言語化することで自己理解を深め、自ら次の一歩を踏み出す流れをつくってきた福田先生。今後、弓道部以外の顧問になったときも、「この仕組みをぜひ取り入れたい」という。教員に技術指導ができない部活や、生徒が主体となる学びなど、学校のさまざまな場面で参考になる取組といえそうだ。